保健食品原料目录（一）

营养素补充剂原料目录

| 原料名称 | 每日用量 | 功效 |
| --- | --- | --- |
| 营养素 | 化合物名称 | 标准依据 | 适用范围 | 功效成分 | 适宜人群 | 最低值 | 最高值 |  |
| 钙 | 碳酸钙 | GB1886.214《碳酸钙（包括轻质和重质碳酸钙）》 | 所有人群 | Ca（以Ca计，mg） | 1—3 | 120 | 500 | 补充钙 |
| 醋酸钙 | GB15572《乙酸钙》 | 4岁以上人群 | 4—6 | 150 | 700 |
| 氯化钙 | GB1886.45《氯化钙》 | 所有人群 | 7—10 | 200 | 800 |
| 柠檬酸钙 | GB17203《柠檬酸钙》 | 所有人群 | 11—13 | 250 | 1000 |
| 葡萄糖酸钙 | GB15571《葡萄糖酸钙》 | 所有人群 |
| 乳酸钙 | GB1886.21《乳酸钙》 | 4岁以上人群 | 14—17 | 200 | 800 |
| 磷酸氢钙 | GB1886.3《磷酸氢钙》 | 所有人群 | 成人 | 200 | 1000 |
| 磷酸二氢钙 | GB25559《磷酸二氢钙》 | 4岁以上人群 | 孕妇 | 200 | 800 |
| 磷酸三钙（磷酸钙） | GB25558《磷酸三钙》 | 所有人群 |
| 硫酸钙 | GB1886.6《硫酸钙》 | 所有人群 | 乳母 | 200 | 1000 |
| L-乳酸钙 | GB25555 《L-乳酸钙》 | 所有人群 |
| 甘油磷酸钙 | 中国药典《甘油磷酸钙》 | 4岁以上人群 |
| 镁镁 | 碳酸镁 | GB25587《碳酸镁》 | 所有人群 | Mg（以Mg计，mg）Mg（以Mg计，mg） | 4—6 | 30 | 200 | 补充镁补充镁 |
| 硫酸镁 | GB29207《硫酸镁》 | 所有人群 | 7—10 | 45 | 250 |
| 11—13 | 60 | 300 |
| 氧化镁 | GB1886.216《氧化镁（包括重质和轻质）》 | 所有人群 | 14—17 | 65 | 300 |
| 成人 | 65 | 350 |
| 氯化镁 | GB25584《氯化镁》 | 所有人群 | 孕妇 | 70 | 350 |
| 乳母 | 70 | 400 |
| L-苏糖酸镁 | 卫生计生委公告2016年第8号 | 所有人群 |
| 钾 | 磷酸氢二钾 | GB25561《磷酸氢二钾》 | 所有人群 | K（以K计，mg） | 4—6 | 250 | 1200 | 补充钾 |
| 磷酸二氢钾 | GB25560《磷酸二氢钾》 | 所有人群 | 7—10 | 300 | 1500 |
| 11—13 | 400 | 2000 |
| 氯化钾 | GB25585《氯化钾》 | 所有人群 | 14—17 | 400 | 2200 |
| 柠檬酸钾 | GB1886.74《柠檬酸钾》 | 所有人群 | 成人 | 400 | 2000 |
| 孕妇 | 400 | 2000 |
| 碳酸钾 | GB25588《碳酸钾》 | 4岁以上人群 | 乳母 | 500 | 2400 |
| 锰 | 硫酸锰 | GB29208《硫酸锰》 | 所有人群 | Mn（以Mn计，mg） | 4—6 | 0.3 | 1.5 | 补充锰 |
| 7—10 | 0.5 | 2.5 |
| 11—13 | 0.6 | 3.5 |
| 葡萄糖酸锰 | GB1903.7《葡萄糖酸锰》 | 所有人群 | 14—17 | 0.8 | 3.8 |
| 成人 | 1.0 | 4.0 |
| 孕妇 | 1.0 | 4.0 |
| 乳母 | 1.0 | 4.0 |
| 铁铁 | 葡萄糖酸亚铁 | GB1903.10《葡萄糖酸亚铁》 | 所有人群 | Fe（以Fe计，mg）Fe（以Fe计，mg） | 1—3 | 1.5 | 7.0 | 补充铁补充铁 |
| 富马酸亚铁 | 中国药典《富马酸亚铁》 | 所有人群 | 4—6 | 2.0 | 8.0 |
| 硫酸亚铁 | GB29211 《硫酸亚铁》 | 所有人群 | 7—10 | 2.5 | 10.0 |
| 乳酸亚铁 | GB6781 《乳酸亚铁》 | 4岁以上人群 | 11—13 | 3.5 | 15.0 |
| 14—17 | 3.5 | 15.0 |
| 琥珀酸亚铁 | 国家药品标准WS1-(X-005)-2001Z《琥珀酸亚铁》 | 4岁以上人群 | 成人 | 5.0 | 20.0 |
| 孕妇 | 5.0 | 20.0 |
| 乳母 | 5.5 | 20.0 |
| 锌 | 硫酸锌 | GB25579 硫酸锌 | 所有人群 | Zn（以Zn计，mg） | 1—3 | 0.8 | 3.0 | 补充锌 |
| 柠檬酸锌 | 中国药典《枸橼酸锌》 | 所有人群 | 4—6 | 1.0 | 5.0 |
| 柠檬酸锌（三水） | 卫生计生委公告2013年第9号 | 所有人群 | 7—10 | 1.5 | 6.0 |
| 葡萄糖酸锌 | GB8820 《葡萄糖酸锌》 | 所有人群 | 11—13 | 1.5 | 8.0 |
| 14—17 | 2.0 | 10.0 |
| 氧化锌 | GB1903.4《氧化锌》 | 所有人群 | 成人 | 3.0 | 15.0 |
| 孕妇 | 2.0 | 10.0 |
| 乳酸锌 | GB1903.11《乳酸锌》 | 所有人群 | 乳母 | 2.0 | 10.0 |
| 硒 | 亚硒酸钠 | GB1903.9《亚硒酸钠》 | 所有人群 | Se（以Se计，µg） | 4—6 | 5 | 30 | 补充硒 |
| 富硒酵母 | 国家药品标准WS1-(x-005)-99Z《硒酵母》 | 4岁以上人群 | 7—10 | 8 | 40 |
| 11—13 | 10 | 50 |
| L-硒-甲基硒代半胱氨酸 | GB1903.12 《L-硒-甲基硒代半胱氨酸》 | 4岁以上人群 | 14—17 | 10 | 60 |
| 成人 | 10 | 100 |
| 孕妇 | 10 | 60 |
| 乳母 | 15 | 80 |
| 铜 | 硫酸铜 | GB29210《硫酸铜》 | 所有人群 | Cu（以Cu计，mg） | 4—6 | 0.1 | 0.3 | 补充铜 |
| 7—10 | 0.1 | 0.4 |
| 11—13 | 0.1 | 0.5 |
| 葡萄糖酸铜 | GB1903.8《葡萄糖酸铜》 | 所有人群 | 14—17 | 0.2 | 0.6 |
| 成人 | 0.2 | 1.5 |
| 孕妇 | 0.2 | 0.7 |
| 乳母 | 0.3 | 1.0 |
| 维生素A | 醋酸视黄酯 | GB14750《维生素A》 | 所有人群 | 维生素A（以视黄醇计，µg） | 1—3 | 50 | 300 | 补充维生素A |
| 4—6 | 60 | 400 |
| 棕榈酸视黄酯 | GB29943《棕榈酸视黄酯（棕榈酸维生素A）》 | 所有人群 | 7—10 | 80 | 500 |
| 11—13 | 100 | 700 |
| β-胡萝卜素 | GB8821《β-胡萝卜素》 | 所有人群 | 14—17 | 130 | 800 |
| GB28310 《β-胡萝卜素》（发酵法） | 成人 | 160 | 800 |
| 卫生计生委2012年第6号公告 | 孕妇 | 120 | 800 |
| 乳母 | 200 | 1200 |
| 维生素D | 维生素D2 | GB14755《维生素D2（麦角钙化醇）》 | 所有人群 | 维生素D2（以麦角钙化醇计,µg）维生素D3（以胆钙化醇计,µg） | 1—3 | 2.0 | 10.0 | 补充维生素D |
| 4—6 | 2.0 | 15.0 |
| 7—10 | 2.0 | 15.0 |
| 11—13 | 2.0 | 15.0 |
| 维生素D3 | 中国药典《维生素D3》 | 所有人群 | 14—17 | 2.0 | 15.0 |
| 成人 | 2.0 | 15.0 |
| 孕妇 | 2.0 | 15.0 |
| 乳母 | 2.0 | 15.0 |
| 维生素B1 | 盐酸硫胺素 | GB14751《维生素B1（盐酸硫胺素）》 | 所有人群 | 维生素B1（以硫胺素计，mg） | 1—3 | 0.1 | 0.6 | 补充维生素B1 |
| 4—6 | 0.2 | 1.5 |
| 7—10 | 0.2 | 1.5 |
| 11—13 | 0.3 | 2.0 |
| 硝酸硫胺素 | 中国药典《硝酸硫胺》 | 所有人群 | 14—17 | 0.3 | 2.0 |
| 成人 | 0.5 | 20.0 |
| 孕妇 | 0.3 | 2.5 |
| 乳母 | 0.3 | 2.5 |
| 维生素B2 | 核黄素 | GB14752《维生素B2（核黄素）》 | 所有人群 | 维生素B2（以核黄素计，mg） | 1—3 | 0.1 | 0.6 | 补充维生素B2 |
| 4—6 | 0.2 | 1.5 |
| 7—10 | 0.2 | 1.5 |
| 11—13 | 0.3 | 2.0 |
| 核黄素5’-磷酸钠 | GB28301《核黄素5’-磷酸钠》 | 所有人群 | 14—17 | 0.3 | 2.0 |
| 成人 | 0.5 | 20.0 |
| 孕妇 | 0.3 | 2.5 |
| 乳母 | 0.3 | 2.5 |
| 维生素B6 | 盐酸吡哆醇 | GB14753 《维生素B6（盐酸吡哆醇）》 | 所有人群 | 维生素B6（以吡哆醇计，mg） | 1—3 | 0.1 | 0.6 | 补充维生素B6 |
| 4—6 | 0.2 | 1.5 |
| 7—10 | 0.2 | 1.5 |
| 11—13 | 0.3 | 2.0 |
| 14—17 | 0.3 | 2.0 |
| 成人 | 0.5 | 10.0 |
| 孕妇 | 0.3 | 2.5 |
| 乳母 | 0.3 | 2.5 |
| 维生素B12 | 氰钴胺 | 中国药典《维生素B12》 | 所有人群 | 维生素B12（以钴胺素计，µg） | 1—3 | 0.2 | 1.0 | 补充维生素B12 |
| 4—6 | 0.2 | 1.5 |
| 7—10 | 0.3 | 2.0 |
| 11—13 | 0.4 | 2.5 |
| 14—17 | 0.5 | 3.0 |
| 成人 | 0.5 | 10 |
| 孕妇 | 0.6 | 5.0 |
| 乳母 | 0.6 | 5.0 |
| 烟酸（尼克酸） | 烟酸 | GB14757《烟酸》 | 所有人群 | 烟酸（以烟酸计，mg） | 1—3 | 1.0 | 5.0 | 补充烟酸 |
| 4—6 | 1.5 | 7.5 |
| 7—10 | 2.0 | 10.0 |
| 11—13 | 2.5 | 12.0 |
| 14—17 | 3.0 | 15.0 |
| 成人 | 3.0 | 15.0 |
| 孕妇 | 2.5 | 15.0 |
| 乳母 | 3.0 | 15.0 |
| 烟酰胺 | 中国药典《烟酰胺》 | 所有人群 | 烟酰胺（以烟酰胺计，mg） | 1—3 | 1.0 | 7.0 |
| 4—6 | 1.5 | 9.0 |
| 7—10 | 2.0 | 13.0 |
| 11—13 | 2.5 | 15.0 |
| 14—17 | 3.0 | 18.0 |
| 成人 | 3.0 | 50.0 |
| 孕妇 | 2.5 | 15.0 |
| 乳母 | 3.0 | 18.0 |
| 叶酸 | 叶酸 | GB15570《叶酸》 | 所有人群 | 叶酸（以叶酸计，µg） | 1—3 | 30 | 150 | 补充叶酸 |
| 4—6 | 40 | 200 |
| 7—10 | 50 | 250 |
| 11—13 | 70 | 350 |
| 14—17 | 80 | 400 |
| 成人 | 80 | 500 |
| 孕妇 | 110 | 500 |
| 乳母 | 110 | 500 |
| 生物素 | D-生物素 | 国家药品标准 WS-10001-(HD-1052)-2002《D-生物素》 | 所有人群 | 生物素（以生物素计，µg） | 1—3 | 3 | 15 | 补充生物素 |
| 4—6 | 4 | 25 |
| 7—10 | 5 | 30 |
| 11—13 | 7 | 45 |
| 14—17 | 8 | 50 |
| 成人 | 10 | 100 |
| 孕妇 | 8 | 50 |
| 乳母 | 10 | 60 |
| 胆碱 | 酒石酸胆碱 | 国家药品标准 WS-10001-(HD-1250)-2002《重酒石酸胆碱》 | 所有人群 | 胆碱(以胆碱计，mg) | 1—3 | 40 | 240 | 补充胆碱 |
| 4—6 | 50 | 300 |
| 7—10 | 60 | 400 |
| 11—13 | 80 | 500 |
| 14—17 | 90 | 600 |
| 成人 | 100 | 1000 |
| 孕妇 | 80 | 500 |
| 乳母 | 100 | 700 |
| 维生素C | L-抗坏血酸 | GB14754《维生素C（抗坏血酸）》 | 所有人群 | 维生素C（以L-抗坏血酸计，mg） | 1—3 | 6 | 60 | 补充维生素C |
| 4—6 | 10 | 100 |
| L-抗坏血酸钠 | GB1886.44《抗坏血酸钠》 | 所有人群 | 7—10 | 10 | 100 |
| 11—13 | 15 | 150 |
| L-抗坏血酸钙 | GB1886.43《抗坏血酸钙》 | 所有人群 | 14—17 | 20 | 200 |
| 成人 | 30 | 500 |
| 抗坏血酸棕榈酸酯 | GB1886.230《抗坏血酸棕榈酸酯》 | 4岁以上人群 | 孕妇 | 25 | 250 |
| 乳母 | 30 | 300 |
| 维生素K | 维生素K1 | 中国药典《维生素K1》 | 所有人群 | 维生素K（以植物甲萘醌计，µg） | 4—6 | 10 | 60 | 补充维生素K |
| 7—10 | 10 | 70 |
| 11—13 | 15 | 90 |
| 14—17 | 15 | 100 |
| 成人 | 15 | 100 |
| 孕妇 | 15 | 100 |
| 乳母 | 15 | 100 |
| 维生素K2（发酵法） | 卫生计生委公告2016年第8号 | 所有人群 |
| 泛酸 | D-泛酸钙 | 中国药典《泛酸钙》 | 所有人群 | 泛酸（以泛酸计，mg） | 1—3 | 0.4 | 2.0 | 补充泛酸 |
| 4—6 | 0.5 | 5.0 |
| 7—10 | 0.7 | 7.0 |
| 11—13 | 0.9 | 9.0 |
| 14—17 | 1.0 | 10.0 |
| 成人 | 1.0 | 20.0 |
| 孕妇 | 1.0 | 10.0 |
| 乳母 | 1.0 | 10.0 |
| 维生素E | D-α-生育酚 | GB1886.233《维生素E》 | 所有人群 | 维生素E（以d-α-生育酚计， mg） | 4—6 | 1.5 | 9.0 | 补充维生素E |
| D-α-醋酸生育酚 | 所有人群 |
| D-α-琥珀酸生育酚 | 所有人群 | 7—10 | 2.0 | 14.0 |
| 11—13 | 3.0 | 25.0 |
| dl -α-醋酸生育酚 | GB14756《维生素E（dl -α-醋酸生育酚）》 | 所有人群 | 14—17 | 3.0 | 25.0 |
| 成人 | 5.0 | 150 |
| dl -α-生育酚 | GB29942《维生素E（dl -α-生育酚）》 | 所有人群 | 孕妇 | 3.0 | 25.0 |
| 维生素E琥珀酸钙 | GB1903.6《维生素E琥珀酸钙》 | 4岁以上人群 | 乳母 | 4.0 | 30.0 |